Sentier de l'air

5. Air et santé

Au plus profond de notre être

Nous consommons environ 15'000 litres d'air par jour et seulement 2 litres d'eau. Grâce à leur structure en fines alvéoles, nos poumons présentent une surface de contact avec l'air de 200 m^2, ce qui correspond à la superficie d'un court de tennis! Au moment de l'inspiration, les particules plus grandes que 10 microns sont retenues dans le nez ou la gorge, comme dans un filtre. Les plus fines se déposent au niveau de la trachée, des bronches ou atteignent même les alvéoles pulmonaires... pouvant ainsi passer dans le sang.

Impacts sur la santé

La pollution de l'air a donc un impact direct sur notre santé. Elle affecte non seulement les fonctions respiratoires et pulmonaires, mais génère aussi des problèmes cardiovasculaires ou des cancers.

Le «bon air» de la montagne

Près de 10'000 personnes, choisies au hasard dans 8 localités de Suisse, ont participé à l'étude SAPALDIA visant à examiner les liens entre la pollution atmosphérique et la santé. Les résultats de cette étude placent Montana en tête de classement pour la qualité de l'air. Les enfants de la région toussent moins que ceux des grandes villes.

La climatothérapie

Les vertus du «bon air» des montagnes sont connues de longue date. A la fin du 19e siècle, alors que la tuberculose est une des causes principales de mortalité, la climatothérapie est en plein essor. Montana accueille ses premiers patients en 1898; à la fin des années 1940, on y compte près de 1200 lits pour curistes; c'est l'âge d'or des sanatoriums! De nos jours, deux établissements sont encore spécialisés en pneumologie: le Centre valaisan de pneumologie et la Clinique lucernoise d'altitude.

Air and health

Every time we breathe in, very thin particles contained in the air are carried deep inside our lungs: they can even pass into our blood. Atmospheric pollution thus has a direct impact on our health. The SAPALDIA survey confirmed that the air quality in Crans-Montana was excellent. The virtues of the «clean mountain air» have been known for a long time: the first sanatorium opened up in Crans Montana at the end of the 19th century.

Aria e salute

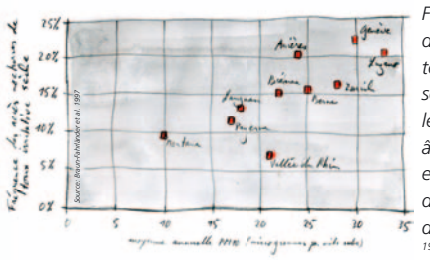
Quando noi inspiriamo, le finissime particelle contenute nell'aria entrano profondamente nei nostri polmoni e possono anche passare nel sangue. L'inquinamento atmosferico ha quindi un impatto diretto sulla nostra salute. Lo studio SAPALDIA ha mostrato che la qualità dell'aria di Montana è eccellente. Le virtù dell' «aria buona» delle montagne sono conosciute da parecchio tempo; basti pensare che il primo sanatorium di Montana ha aperto le porte già alla fine del 19° secolo.

Luft und Gesundheit

Beim Einatmen dringen die Feinpartikel, welche die Luft enthält, tief in unsere Lungen ein; sie können sogar ins Blut übertreten. So hat die Luftverschmutzung direkten Einfluss auf unsere Gesundheit. Die SAPALDIA-Studie hat gezeigt, dass die Luft in Montana von hervorragender Qualität und nur wenig mit Feinpartikeln belastet ist. Die Vorzüge der «guten Bergluft» sind seit langer Zeit bekannt, öffnete doch das erste Sanatorium in Montana seine Pforten bereits am Ende des 19. Jahrhunderts.

www.sentier-de-lair.ch

Les enfants et les personnes âgées sont les plus sensibles à la pollution



Fréquence des accès de toux irritative sèche chez les enfants en âge scolaire en fonction de la pollution de l'air 1992/93

Sanatorium populaire du Valais vers 1945

Département des transports, de l'équipement et de l'environnement
Service de la protection de l'environnement

Departement für Verkehr, Bau und Umwelt
Dienststelle für Umweltschutz

BEG géologie www.beg-geol.ch

stefan-werthmueller.ch

CRANS MONTANA® Ski & Golf SWITZERLAND